



수면부족으로부터의 건강관리



날씨와 산업재해

수면부족이란?

불안이나 근심, 불규칙한 근무, 불완전한 수면 환경 등에 의하여 충분한 수면을 취하지 못하여 정신적, 심리적 및 생리적으로 이상이 초래되는 것을 말한다.



이것만은 꼭!

- ✓ 수면에 도움이 되는 식품을 많이 섭취 한다.
- ✓ 잠자는 공간은 약간 선선하고 시원한 정도의 온도가 좋다.
- ✓ 잠자는 공간은 커튼 등을 이용해 빛을 차단한다.
- ✓ 카페인 들어있는 음식은 피한다.
- ✓ 명상 등의 방법으로 예민해져 있는 마음을 가라앉힌다.



주요 재해사례

경비원



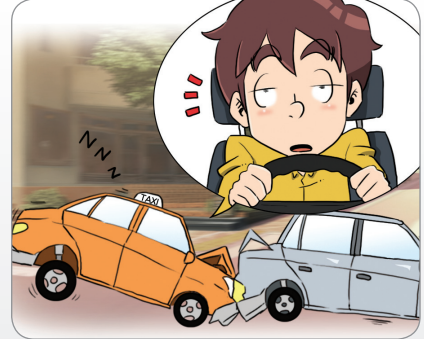
24시간 맞교대하는
경비원의 수면부족

교대 근무 근로자



2-3교대 근무자의 수면부족

운전직 종사자



야간 운전자의 수면부족

안전한 작업방법

경비원



- 카페인이 들어있는 음식은 피하고 물을 자주 마신다.
- 심야에 1~2시간 정도 적당한 수면시간을 보장한다.
- 건물 밖으로 나와 시원한 바람을 자주 쐬다.
- 평소에 꾸준히 체력단련을 한다.
- 가벼운 운동 후 샤워하고 시원하다고 느낄 때 숙면한다.
- 잠자는 공간은 약간 선선하고 시원한 정도의 온도가 좋다.
- 잠자는 공간은 커튼 등으로 빛을 차단한다.



교대 근무 근로자



- 잠자는 공간은 커튼 등으로 빛을 차단 한다.
- 명상 등의 방법으로 예민해져 있는 마음을 가라 앉힌다.
- 더 인내심을 가지고 느그럽게 일을 처리하도록 노력한다.
- 작업현장은 자주 창문을 열어서 환기시킨다.
- 1시간에 10분 정도 적절한 휴식을 부여한다.
- 현장 내 휴게실을 설치하여 휴식 및 수면을 취할 수 있도록 한다.
- 잠자기 전 음식물 섭취를 하지 않는다.

운전직 종사자



- 차량 창문을 자주 열어서 환기시킨다.
- 차량 밖으로 나와 간단한 스트레칭을 한다.
- 차 안과 밖의 온도 차이를 섭씨 5~8도 내외로 유지한다.
- 에어컨 사용 시 찬바람에 노출되는 시간을 줄인다.
- 가벼운 운동 후 샤워하고 시원하다고 느낄 때 숙면 한다.
- 수면부족현상이 있는 운전자는 야간운전업무에서 가급적 배제시킨다.
- 잠자는 공간은 약간 선선하고 시원한 정도의 온도가 좋다.

수면부족으로부터의 건강관리

